

Förslag på avstressande aktiviteter

Specialintressen

Taktila aktiviteter

Lera, bivax eller månsand

Klämma på en stressboll

Tvinna ull mellan fingrarna

Vattenpärlor/växtkulor

Vattenlek

Klappa en katt

Rulla kulor i handen

Tangle

Gräva i sandlåda

Knåda deg

Bada

Fingerfärg

Snuttefilt eller gosedjur

Bubbelplast

PinArt

Plantera blommor

Slime

Slinky

Piprensare

Leka med snö

Smörja in med handkräm

Aktiviteter som kräver koncentration

Färglägga målarböcker (det finns även böcker som passar vuxna)

Göra pärlhalsband

Göra pärlplattor

Bygga med lego

Lösa Rubriks kub

Brodera

Tälja figurer

Bygga modeller

Spela mobilspel

Sudoku

Korsord

Sticka

Lägga patients med kortlek eller Tantrix

Pussla

Origami

Spela labyrintspel

Läsa bok eller tidning

Lyssna på högläsning eller ljudbok/sagoskiva

Avslappning- och andningsövningar

Djupandning

Cirkelandning

Avslappningsskivor

Mobilappar

Meditation

Yoga

Sensoriska aktiviteter – ögon och öron

Lyssna på musik

Titta på saker som snurrar

Lavalampa

Fågelsång

Akvarium

Blåsa såpbubblor

Newtons vagga

Titta på en sak som droppar

Timglas

Bubbelrör

Gosedjur som visar stjärnhimmel

Mobilappar: Art of glow, Falling stars, Fish Fingers!

Tyngd, tryck och beröring

Bollväst

Kedjetäcke

Massage

Tajta kläder

Bollhav

Värmedyna

Mantra

Upprepa en mening tyst för sig själv

Recitera en dikt tyst

Sjunga en sång "inne i huvudet"

Dofter

Lavendelpåse

Lukta på en tvål

Hudkräm

Doftljus

Rökelse

Fysiska aktiviteter

Gå ut och springa

Gunga

Hoppa studsmatta

Stryka

Putsa fönster

Slå på boxningssäck

Spela trummor

Gå ut med hunden

Sortera, kategorisera och lista

Sortera pennor i färgordning

Sortera skruvar och muttrar i olika storlekar

Sortera pärlor i olika former och färger

Dela in smurfar i olika kategorier

Dela in och sortera dvd-filmer i olika genres

Skriva listor på saker man drömmer om att göra

Skriva listor på favoritmaträtter

Hitta på ett namn på varje bokstav i alfabetet